

## Salakaval ja eluohtlik tool

*Pille Strauss-Raats,  
tööpsühholoog*

**Hommikusöögilaud, auto, töölaud, koosolekulaud, lõunasöögilaud, töölaud, auto, diivan, õhtusöögilaud, diivan – keskmine täiskasvanu veedab tänapäeval enam kui poole oma ärkvelolekutundidest istudes.**

Kuigi päevast „sundistumist“ püütakse tasakaalustada õhtuste trennide ja tervisespordiga, näitab üha enam uurinuid, et sellest ei piisa. Pikad istumisperiodid on oluliseks eluiga lühendavaks riskiteguriks ka siis, kui pärast tööpäeva teha 60-minutiline jooksuring. Tuleb välja, et enda säästmiseks tuleks hoopis iga paarikümne minuti järel püsti tõusta ning eelistatavalt suur osa päevast püsti seistes tööd teha.

Pikaajaline istuv asend kahjustab erinevate uuringute hinnangul tervist eelkõige ainevahetuse mõjutamise kaudu, soodustades diabeedi ja südameveresoonehaiguste väljakujunemist.

Juba 1953. aastal avaldati meditsiiniajakirjas Lancet uuringu tulemused, milles toodi välja, et tööd tehes püsti seivate bussikonduktorite infarktirik oli poole võrra madalam kui neil, kelle tööasend oli istuv.

Queenslandi Ülikooli poolt 2012. aastal avaldatud uuringus leiti, et iga teleri ees vedeletud tund võib vähendada üle 25-aastase inimese oodatavat eluiga kuni 22 minutit. Mõned uuringud viitavad sellele, et vähene liikumine on naistele ohtlikum kui meestele – 2010. aastal USA-s Ameerika Vähiühingu poolt läbi viidud uuring näitas, et päevas enam kui 6 tundi istuvate naiste suremus on 37% kõrgem kui liikuvama elustiiliga naistel. Meeste hulgas ei olnud erinevused nii suured.

Üha enam ettevõtteid pöörab tähelepanu istuva tööga seotud probleemidele. Mitme USA kontorisisustuse müüja sõnul ostetakse seismisvõimalust pakkuvat kontorimööblit aina rohkem ning ajakiri Forbes hindab, et mõne aasta jooksul muutuvad nn seisulauad kontorite sisustuses tavapäraseks. 10% Facebooki töötajatest teeb oma traditsiooniliselt istuvat tööd püsti seistes, seisulauad on paigutanud kontoritesse ka Skype, Google ja MTV. Muuhulgas kasutatakse seisulaua ka USA julgeolekuteenistuses, Valges Majas ning Harvardi Ülikoolis.

**Lisaks reguleeritava kõrgusega kontorilauale saab istuvat tööd tervislikumaks muuta ka teiste töökorralduslike vahenditega:**

- kasutada kõrgeid nn külalistöölaudu, mille taga ajutiselt sülearvutiga töötada;
- sisustada mõni koosolekuruum vaid püsti peetavate koosolekute läbiviimiseks;
- korraldada „püstijalabaar“ kohviturgas;
- kehtestada reegel, et telefonikõnedele vastatakse püstijalu või et kolleegidega arutatakse asju näost-näku, mitte elektrooniliste kanalite abil;
- äärmusliku variandina võib töölauda ühendada jooksulindiga, millel aeglaselt kõndides saab samal ajal ka arvutiklaviatuuril trükkida või dokumente lugeda.



Ohutuna tunduv igapäevane vahend lühendab tegelikult eluiga.

*Foto: SXC*

Teadlased leiavad, et võimalusi enda elustiili muutmiseks on piisavalt. Näiteks nn tegevusetuse uurijatest James Levine USA-st jalutab tööd tehes trenažööril ning David Dunstan Austraaliast räägib telefoniga toas ringi kõndides. Püsti seistes töötamist eelistasid aga ka juba Thomas Jefferson, Winston Churchill ja Ernest Hemingway.

#### **Mõned soovitused istuva töö tervisemõjude vähendamiseks:**

- Tõuse iga 30 minuti järel arvuti tagant püsti ja kõnni veidi ringi.
- Planeeri koosolekute päevakavadesse piisavalt lühikesi puhkepause.
- Võimalusel kasuta lifti asemel treppi.
- Telefoniga rääkides tõuse püsti ning kõnni võimalusel ringi.
- Kui tahad töökaaslasega midagi arutada, siis ära helista või kirjuta talle, vaid kõnni tema juurde.
- Pane prügikast endast nii kaugemale, et selle kasutamiseks pead püsti tõusma.
- Pea nn seisukoosolekuid.

#### Allikad:

1. The Economist
2. The Washington Post
3. G.N. Healy, S.P. Lawler, A. Thorp et al. Reducing prolonged sitting in the workplace (an evidence review: full report). Victorian Health Promotion Foundation, Melbourne, Australia (2012)